

# 「ネット・電子メディア利用ながさき基準・夜9時まで」



～よる9じからは、わたしじかん！～

## (要 点)

- 青少年のネットや電子メディアをめぐる問題が指摘されており、問題の改善傾向も見られない状況です。

○SNS等を起因とした事犯の被害や加害（児童買春・児童ポルノ等）  
○ネットの特性などの理解不足から生ずるコミュニケーション上のトラブル。また、そのトラブルをきっかけとしたネットいじめ。  
○ネットやゲームの依存や長時間利用(疾病としての「ゲーム障害」/世界保健機関)  
○電子メディア利用の低年齢化による心身の成長・発達への影響（発達上の影響…視聴覚や脳、運動、睡眠、不適切な映像視聴、親子関係等）

- 「ながさき基準」は、青少年のネット・電子メディアの遊びや楽しみとしての利用を夜9時までとし、ネット・電子メディアの適切な利用と、青少年の心身の成長・発達への悪影響を減少させることを目的としています。

○就寝2時間前にスマホ、タブレット等の電子映像画面から離れることが睡眠、脳科学、依存症の研究者等から推奨されています。  
○健康的な就寝時刻を高校生でも夜11時と想定し、遊びや楽しみとしての電子メディア利用は夜9時までとしています。幼児や小中学生は、それぞれの年齢にあった就寝時刻を考えて電子メディア利用を終えてください。  
○ゲームや動画視聴、アプリ利用など、遊びや楽しみとしての電子メディア利用が健康的な生活習慣や効率的な学習習慣の阻害要因の一つとなっています。

- 「ながさき基準」だけでは、青少年のネット・電子メディア利用に関するトラブルの全てを解決することはできませんが、「ながさき基準」の実践・啓発等を通して、青少年が情報リテラシーや情報モラルを身に付け、また、保護者が子の成長・発達に見合った支援を行うことによって、ネット・電子メディアが適切に利用され、トラブルが防止されることを目指します。

○家庭（保護者と子ども）や学校、友だちとの実践・ルールづくり  
○フィルタリングによる時間制限や利用アプリ・サイトの設定※  
○スクリーンタイム(iOS12以降の機能)による休止時間設定※と利用時間制限※

※夜9時以降の時間制限を設定しても通話やメールは利用できますので、親子の連絡手段としては利用できます。

～関係団体等（企業・団体・行政）が協働して  
「ながさき基準」の定着に努めます～

スマホにはフィルタリングを。  
スマ♥フィル！



みんなで「ながさき基準」を守ることで、適切な睡眠を得ることができます。また、家族で過ごす時間、自分に向き合う時間、リラックスする時間、集中して学習する時間など、青少年のよりよい成長のための時間をつくることができます。「よる9じからは、わたしじかん！」